

Programa Nacional de Educación sobre la Diabetes

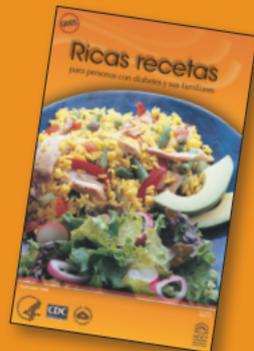
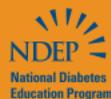
TACOS

de aguacate



**Más que comida, es vida.
It's more than food. It's Life.**

¿Le gustaría disfrutar de otras sabrosas recetas? El recetario del NDEP, *Ricas recetas para personas con diabetes y sus familiares* (Tasty Recipes for People with Diabetes and Their Families), tiene recetas específicamente diseñadas para el paladar latinoamericano.



2015 El NDEP del DHHS es un programa conjunto de los NIH y de los CDC.

NDEP-122SP

TACOS de aguacate

¡ Estos frescos y deliciosos tacos son excelentes para una comida ligera! Porciones totales: 12.

Ingredientes:

- 1 cebolla mediana cortada en tiras delgadas
- 2 pimentones verdes grandes cortados en tiras delgadas
- 2 pimentones rojos grandes cortados en tiras delgadas
- 1 taza cilantro fresco, finamente picado
- 1 aguacate maduro pelado y sin semilla, cortado en 12 tajadas
- 1½ tazas de salsa de tomate fresca (vea los ingredientes al lado)

12 tortillas de harina de trigo

Aceite vegetal en *spray*

Ingredientes para la salsa de tomate fresca:

- 1 taza de tomates cortados
- 1 taza de cebolla picada en cubitos
- ½ diente de ajo picado
- 2 cucharaditas de cilantro
- ½ cucharadita de ají jalapeño picado
- ½ cucharadita de jugo de lima
- Una pizca de comino

Instrucciones:

- Mezcle todos los ingredientes de la salsa y refrigere antes de servir.
- Rocíe el sartén con aceite vegetal en *spray*.
- Sofría ligeramente la cebolla y los pimientos rojos y verdes.
- Caliente las tortillas en el horno y rellénelas con los pimientos, la cebolla, el aguacate y la salsa. Enrolle las tortillas y sirva. Esparza el cilantro encima.

Sustituciones: Pan 3 Grasa 1½ Nota: Las sustituciones alimentarias para personas con diabetes se calcularon de acuerdo al sistema de sustituciones de la Asociación Americana de Diabetes.	Información Nutricional: Tacos de aguacate		Porción: 1 taco	Contenido por Porción: Calorías 270	Calorías por Grasa 80
	% del requerimiento nutricional diario*	Sodio 460mg.....19%	Carbohidratos totales 43g.....14%	Vitamina A.....25%	Vitamina C.....100%
Grasas totales 8g.....11%	Grasas saturadas 2g.....8%	Ácidos grasos trans 0g	Fibra dietética 5g.....20%	Calcio.....10%	Hierro.....15%
Colesterol 0mg.....0%			Azúcares 4g		
			Proteínas 7g		

Ordene o descargue copias de los materiales de Más que comida, es vida. y el recetario en www.cdc.gov/diabetes/ndep, o llame al 1-888-693-6337.